



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

שלא נותן על כך את הדעת מאחר והוא לא רגיל לחלות בדרך כלל, אך השנה זה בא לו בהפתעה גמורה.

אחד הפידבקים הנהדרים שהגיעו אלי החורף ממטופלים הוא, שבניגוד לכל מי שנמצא בעבודה ובבית, הם עצמם נשארו בבריאותם...

נקווה שפברואר לא יאכזב עם גשמי ברכה, ובינתיים, תהיו בריאים, תיהנו מ **נטורוטבע** ושיהיה חודש קסום.

איה הוד

החודש הקצר בשנה הגיע ונראה ששיא החורף ממש כבר כאן. לצערי, יונאר לא הביא איתו גשמים מרובים, אם כי אי אפשר היה להתעלם מהקור העז, שהביא אלי לקליניקה אנשים וילדים עם אי אלו מחלות המעידות על חולשה חיסונית.

יש מי שרגיל לחיסוני השפעת, יש מי שבקביעות ואדיקות בוחר דווקא בחיסון הטבעי (הומיאופתי או צמחים), ויש מי

מה בגיליון פברואר של **נטורוטבע** ?

טיפ החודש
מתכון החודש

זרעים – נעים להכיר!
איך בוחרים שמן זית?
המלצת החודש

להכנס להריון – סיפור מקרה
איך אתה בונה את ביתך (גופך)?
התקררות, חום ונזלת

מה בגיליון הבא של **נטורוטבע** ?

סיפור מקרה מהקליניקה
מאמרים מקצועיים ומרתקים מתחום הרפואה המשלימה
טיפים והמלצות בנושאי בריאות ועוד על זו הדרך....

קישורים חשובים

רשמו את מכריכם לירחון **נטורוטבע**: <http://www.ayahod.com/?page=includes/contact.php&action=newsletter>
 ניתן ליצור עימי קשר בכתובת: <http://www.ayahod.com/?page=includes/contact.php&action=askaya>
 קהילת 'ענף הרפואה המשלימה' המרתקת ב- TheMarker café: <http://alternativemed.cafe.themarker.com>

כתובת ליצירת קשר

איה הוד - נטורופתיה ורפואה משלימה
 כתובת: הס 10, תל אביב, 663324
 טלפון: 03-5250023 דואר אלקטרוני: office@ayahod.com

בקשה

ישנה חשיבות גדולה לתגובות הנהדרות שלכם על המגזין. על מנת שאוכל להמשיך לקדם אותו, ושעוד אנשים יוכלו ליהנות ממנו אשמח לשמוע אתכם בכתובת: <http://www.newsletterguide.co.il/comments.php?c=1180544908>

המשיכו לבקר באתר <http://www.ayahod.com> שמתעדכן כל הזמן,

המשך קריאה מהנה!

סיפור מקרה אנמיה והריון



על טיפולי הפריה.

קרן (השם המלא שמור במערכת), בת 32, אשת הייטק, הגיעה לקליניקה במטרה להכנס להריון. שנתיים לפני כן עברה הפלה טבעית כשהיתה בשבוע השביעי להריון, ומאז כל הניסיונות לא הניבו את ההריון המיוחל וקרן פנתה לעזרת הנטורופתיה לפני שתחליט אם ללכת

מהסוג: "אם הייתי אוכלת יותר בריא" או "אם רק הייתי נחה יותר ולא עובדת כמו משוגעת"...ועוד.

הצורך המידי להכנס להריון גרם לה להדחיק את חווית ההפלה על כל קשת הרגשות שעלו בה בעקבותיה. היא תיארה זאת כמו מחסום ברזל שהיה שם, ועד שהיא לא פתחה את הדלת היא כדי לשחרר את מה ששהה שם, דברים לא זזו. **כשמשחררים דברים קשים, לא בהכרח חייבים לחוות אותם שוב! לא כל אישה רוצה או מסוגלת לחזור ולחוות את הדברים - ישנן דרכים לעקוף זאת ובכל זאת לאפשר להם להשתחרר.**

קרן הסכימה איתי שדברים יכולים להתאפשר כאשר משחררים ומרפים. אם מנסים חזק מידי ממקום לחוץ, חושש או מפחד, זה פשוט לא מצליח... **בדיוק כמו מחשבות או מילים ששכחנו ועומדות לנו על קצה הלשון, או אדם מוכר שפגשנו ואנחנו לא מצליחים להיזכר מאיפה – אם מאוד נתאמץ להיזכר זה לא יבוא, אבל כשאנחנו מרפים ולא מתעסקים בזה, פתאום המילה או המחשבה קופצות לנו לזיכרון. ככה זה עובד.**

לכל אורך הדרך, ליוויתי את הטיפול והשיחות בצמחי מרפא שמטרתם מוקדה בהרגעה פיזית ונפשית, הורדת הילוך, תמיכה, הזנה וחיזוק נפשי ומנטאלי. בהמשך נוסף מימד טיפולי להעלאת רמות הברזל בגוף על ידי ניתוב התזונה למקורות ברזל ושיפור הספיגה.

התזונה היתה מרכיב חשוב בטיפול לא פחות מאשר השיחות וטיפולי גוף-נפש, מאחר ותזונה משפיעה ישירות גם על הרגשות והמחשבות שלנו. (קראו בהמשך את המלצת החודש ותבינו) תזונה מזינה ובריאה בשילוב צמחי מרפא אפשרו לערוך לקרן ניקוי רעלים כללי.

אחד התרגילים שעשינו בדמיון מודרך, וקרן היתה צריכה להמשיך לעשותו בבית בכל יום, היה לראות את עצמה מאושרת עם תינוק בידיים וממש להרגיש את הסיטואציה ואפילו לדמיין שהיא מריחה את הילד.

לאחר 5 חודשים, שבהם קרן עברה תהליכים מדהימים עם עצמה, היא נכנסה להריון.

היום, בסוף חודש שמיני, קרן מתכוננת ללידה, בהמלצתי היא פנתה לדולה ויועצת הנקה והעתיד נראה ורוד מתמיד.

כבר בפגישה הראשונה לא היה קשה להבחין שמצבה הנפשי של קרן קשה, מאז ההפלה היא לא הצליחה להתאושש, והמתח רק הלך וגבר כאשר שנתיים ושלושה חודשים (היא ממש ספרה את הימים וזה אומר הרבה מאוד) היא לא הצליחה להכנס שוב להריון.

בפגישת האבחון, לאחר תשאול נרחב ומבט דקדקני בבדיקות הדם, התקבל הרושם שפרט לנטייה קלה לאנמיה, מבחינה פיזית ומבחינה הורמונאלית קרן בריאה לחלוטין. גם הרופאים לא מצאו שום סיבה פיזית לאי היכולת להכנס להריון. חשוב לציין, שבעלה של קרן אף הוא עבר את כל הבדיקות האפשריות - כולן יצאו תקינות לחלוטין.

כל החיים הפכו למתוחים וסבבו סביב הרצון/צורך להכנס להריון. לקרן לא היה אכפת שהיא ובן זוגה איבדו את הספונטניות ואפילו את החשק. מבחינתה הכל הפך מכני – העיקר שתכנס להריון. גם המשפחה והחברים, תומכים ככל שהיו, לא עזרו להרגיע את המצב – ואפילו החמירו אותו עם עצות שגרמו לקרן לבכות לילות שלמים.

הייתי חייבת להתמקד במה שנראה לי הגורם העיקרי באותו שלב: המערך העצבי, הנפשי והמנטלי!!! המפגשים הראשונים התמקדו בשיחות, בדמיון מודרך ושיעורי-בית שהסיטו את קרן מהמחשבות הלחוצות על הריון והתמקדו בהרגעה, בהסתכלות על החיים שלה, בהודיה על כל מה שקיים בחייה ובראיית הדברים הטובים. רק אז יכולנו להגיע באופן טבעי לדבר על ההפלה – אי אפשר היה להתחמק מזה. קרן, שהתעקשה בהתחלה שהכל בסדר ושהיא לא הושפעה מההפלה, הופתעה לגלות עד כמה העניין רבץ על נשמתה וגרם לטלטלה עמוקה יותר ממה שדמיינה לעצמה.

אחד הדברים שעבדנו עליהם היו תחושת הכישלון וחוסר הערך שקרן הרגישה. בנוסף, היא מצאה סיבות שונות ומשונות להאשים את עצמה בהפלה, ונהגה לומר דברים

למאמרים מרתקים בנושא הריון ולידה בראיה הטבעית - הכנסו לאתר בכתובת:
http://www.ayahod.com/?page=Data/Pregnancy_maternity/Pregnancy_maternity.htm

החיים הם "פרויקט עשה זאת בעצמך"

מתוך האתר: ההשראה היומית שלך"

<http://www.insight4u.co.il/44508/weekly>

מבינים שאנו צריכים לחיות בבית שבנינו, ואם היינו יכולים לחזור לאחור היינו עושים את זה בצורה שונה וטובה יותר.

זכרו, החיים הם "פרויקט עשה זאת בעצמך", הגישות שלכם והחלטות שאתם עושים היום, "בונים" את ה"בית" בו תחיו מחר. בנו אותה בתבונה!

ונגיעה שלי:

בחרתי בסיפור הזה מאחר ובאותו אופן ניתן להשליך על בריאותינו (הפיזית, הנפשית והמנטלית). כשאנשים מגיעים אלי עם בעיה בריאותית ומעוניינים שאעזור להם לרפא אותה באופן מהיר, אני נוהגת להסביר שאני לא רוצה לעשות רק "צבע לקירות" כדי שיראו טוב, אני רוצה לגשת ליסודות ולטפל משם – כי כשהיסודות של בית רקובים, הבית לא יישאר עומד. יש להשקיע בבריאות ובגוף בדיוק כמו שהיינו משקיעים בבניית הבית שלנו.

גופינו הוא ביתנו הראשון והחשוב מכל! וכדי שהוא ישרת אותנו שנים רבות בבריאות, איזון ויציבות יש לטפל בו מהיסודות ולתחזק אותו כל תקופה.

היה נגר מבוגר שהחליט לפרוש מעבודתו. הוא פנה למעסיק שלו, ותיאר תוכניותיו לפרוש מעסקי בניית הבתים במטרה ליהנות ולבלות במחיצת אשתו ומשפחתו המורחבת.

למרות הצער הכרוך בהפסד הכנסה, הוא הסביר כי זה הצעד הנכון עבורו. המעסיק שהצטרע מאד למשמע בקשת העובד המצטיין שלו, ביקש ממנו כטובה אישית לבנות רק עוד בית אחד נוסף.

הנגר הסכים, אך לא היה קשה להבחין, שליבו יוצא אל החופש והוא לא מרוכז בעבודה. הוא השתמש בחומרים פשוטים והעבודה בכללותה הייתה באיכות נמוכה. זו בפירוש לא הייתה הדרך לחתום קריירה של מצוינות.

כאשר סיים הנגר את מלאכתו, הגיע המעסיק אל הבית, העניק לנגר מפתח לדלת הכניסה ואמר: "זה הבית שלך, זו המתנה שאני נותן לך".

הנגר המזועזע אמר בקול שקט: "לו רק הייתי יודע שהבית הזה מיועד לי, הייתי עושה הכל בצורה אחרת".

מוסר השכל:

אנו בונים את חיינו יום אחר יום, לעיתים אנו לא משקיעים את הטוב ביותר שאנו יכולים לתת. ברגע של זעזוע אנו

התקררות, חום ונזלת

כשמקוררים יש מספר דברים טבעיים שניתן לעשות בבית כדי להקל על הסימפטומים. הנה כמה טיפים:

- הקלה סימפטומטית על נזלת ניתן להשיג על ידי שטיפת מלח דרך הנחיריים. זה עובד כמו קסם. ניתן לרכוש מוכן בבתי מרקחת או להכין לבד בבית. ממיסים כפית מלח בחצי כוס מים רתוחים, כשמתיקרר מטפטפים כמה טיפות לתוך הנחיריים בעזרת טפטפת.
- דרך נוספת היא להרתיח שומר בסיר עם מים ולנשום את האדים.
- סירוף בצל ודבש להתקררות. לחתוך בצל לקוביות או לפרוסות, להכניס לצנצנת זכוכית או קערית עמוקה ולכסות עם 3-4 כפות דבש למשך לילה שלם. למחרת יש לקחת כל שעתיים כף מהנוזל בלבד (אפשר לסנן אבל לא חובה). הריח לא משהו אבל השפעה אפקטיבית במיוחד.
- קצח עם דבש. כף קצח טחון עם רבע כוס שמן זית, 2 שיני שום וקצת דבש. מהתערובת הזו מספיק לקחת כפית אחת ביום.
- דרך נוספת ויעילה ביותר להתקררות היא שתיית מים חמים עם הרבה לימון וקצת דבש.
- חליטת קינמון עם זנגביל. לערבב בכוס מים רותחים חצי קינמון וחצי כפית זנגביל טחון, לכסות את הכוס למשך 5 דקות, לסנן, ניתן להמתיק במעט דבש ולשתות.
- ישנם צמחי מרפא טובים ויעילים להתקררות, הידועים שבהם הם אכינצאה, פרופוליס, סמבוקוס, מרווה ועוד.

קצת על חום גבוה.....

חום הוא מנגנון טבעי של הגוף להתמודד עם וירוסים, חיידקים, דלקות ועוד. הגישה הנטורופתית מאמינה שחום הוא פעולה חכמה וטבעית של הגוף ואם אנו מדכאים אותו עם תרופות אנו בעצם משאירים את הגוף חסר כל הגנה כנגד מה שתקף אותו. היום, אפילו רופאים אינם ממהרים להוריד חום ע"י שימוש בתרופות והרבה מאלה שכן עושים זאת ממליצים לא להוריד את החום לגמרי. כמובן שיש להתייחס לכל מקרה בנפרד, לברר מה גובה החום, מה הרקע ומה סיבת החום. ישנם בהחלט מקרים בהם כן נרצה לשקול התערבות. השיטות הטבעיות להורדת חום מנותבות לגורם בין אם הוא חיידקי או ויראלי.

- שיטה מסורתית נפוצה היא שתיית תה עם טיפה ברנדי לפני השינה. יש להתכסות טוב ובדרך כלל מזיעים כל הלילה וקמים כמו חדשים.
- ניתן להיכנס למספר דקות לאמבטיה עם מים פושרים עד קרים אך לא קפואים.
- באופן כללי, במצב של התקררות יש להרבות בשתייה (לא ממותקת ומוגזת) ובהרבה מנוחה.
- טיפ נוסף, לטפטף לפני השינה על הכרית כמה טיפות שמן אקליפטוס או מנטה, זה יעזור לפתוח את האף לנשימה טובה יותר.
- יעיל ביותר: [WinterBalance](http://www.winterbalance.com) !!!

המלצת החודש

ספר: תזונה אופטימלית לנפש מאת: פטריק הולפורד

המליצו לי, קניתי, קראתי, התחזקתי עוד יותר באמונתי.

מידי יום ביומו אני רואה את השפעת התזונה על המערך הנפשי והמנטלי של מטופליי. רינה, אישה בת 67 הפכה משתקנית וסגורה לאישה תקשורתית, מדברת, מביאה את דעותיה, ופתאום הופיע גם הרצון לצאת מהבית, הצורך להפגש עם חברים, לארח משפחה, לעשות פעילות גופנית. מלאת שמחת חיים היא לא מוכנה היום לחזור לתזונתה הקודמת.

ש', בת 36, סבלה מדיכאון קשה. השינוי התזונתי גרם לה לא רק לצאת מהבית ולטפח את עצמה, אלא אף לחפש ולמצוא עבודה וזוגיות חדשה.

בדרך עשויים להופיע מצבי רוח כגון דכדוך, קדרות או עצבנות – במקרים רבים זה חלק מהתהליך וחלק מהניקוי שעובר הגוף במעבר לתזונה נטורופתית בריאה ומזינה.



"תזונה אופטימלית לנפש" נכתב במקצועיות רבה ובצורה ברורה ורהוטה על ידי מומחה התזונה, פטריק הולפורד. בספרו היא מראה איך תזונה משפיעה באופן ישיר על המוח ויכולה להשפיע על הרגשות והמחשבות.

הספר מלמד כיצד

להילחם בדיכאון
לטפל בהצלחה במצבי לחץ, חרדה ודאגה
לחזק זיכרון
למנוע ולעצור אלצהיימר ופרקינסון
לטפל בהפרעות קשב וריכוז, היפראקטיביות, קשיי למידה ודיסלקציה
לאפשר שינה טובה ורגועה
ועוד...

מזון יכול לרפא! זאת עובדה! ואם עוד לא הבנתם את כוחה של התזונה או אם מרתק אתכם לדעת ולהבין איך מזון משפיע על גופינו, מחשבותינו ורגשותינו – הספר הזה הוא בשבילכם.

קריאה מהנה!

זרעים, נא להכיר

לא תמיד אנחנו נותנים את דעתנו על זרעים כחלק מהתזונה היומיומית. מעבר לכך שלזרעים ערכים חשובים לבריאותנו, הם יכולים גם לסייע, בין היתר, בבעיות עיכול למיניהן, ואולי כדאי להתחיל לתת להם את תשומת הלב הראויה ולהוסיפם לתפריט.



זרעי קימל

זרעי הקימל טובים אף הם לעיכול תקין, נגד גזים, הם מרגיעים ונוגדים עוויתות והתכווציות במערכת העיכול, מחטאים, טובים לגרגור בדלקות גרון, מסייעים להוצאת ליחה, מקלים במצבי שיעול, צרידות, ריח רע מהפה וצרבות (בלעיסת הזרעים). מקלים מעל כאבי מחזור.

זרעי פסיליום

מסדירים את פעילות המעיין, משמשים כחלק מטיפול בבעיות מעי רגיז, עצירות, שלשולים וטחורים. מגנים על רקמות פנימיות, מרגיעים ומשככים הודות לחומרים המוצילגיים שבהם - חומרים גלטיניים (ריינים). זרעי הפסיליום עשירים בסיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים ועוזרים במניעה וטיפול בעצירות על ידי כושרם העצום לספוג מים ולהגדיל את נפח הצואה. מצויים לרוב בפורמולות לירידה במשקל הודות לתכונתם ליצור תחושת שובע לאחר התנפחותם בקיבה. חשוב לצרוך עימם הרבה מאוד מים.

שימו לב: זרעי פסיליום עלולים להפחית את ספיגתן של תרופות רבות, לכן, יש לצרוך אותם שעתים לפני או אחרי נטילת תרופה.

זרעי שומשום

על זרעי השומשום ניתן לכתוב דברים רבים, אך בין הבולטים מביניהן הוא נושא הסיידן – בשומשום יש כמות סידן הגדולה פי 7 מחלב מלא. אך מעבר לכך, השומשום עשיר בויטמינים ומינרלים חשובים לא פחות: מגנזיום, ברזל (חשוב לסובלים מאנמיה), ויטמין E, ויטמין A, חומצה פולית, חומצות אמינו ועוד. חומר בשם "זמין" המצוי בשומשום הוא אנטיאוקסידנט עוצמתי ולכן בהחלט חשוב גם לנושא הכולסטרול.

הכנת טחינה משומשום מלא היא טעימה, מזינה ונפלאה. כמובן שאין להתעלם מכמות השומן הרווי שבשומשום ולכן יש לאכול ממנו במידה, על אחת כמה וכמה אם רוצים לרדת במשקל!

זרעי פשתן

מכילים כמות מופלאה של חומצת השומן החיונית אומגה 3, ולכן מהווים פתרון מושלם עבור טבעונים שאינם אוכלים דגים.

על מנת לאפשר לגוף את הזמינות של האומגה 3 יש לצרוך את הזרעים כאשר הם טחונים טרי במקום. בנוסף, מכילים פיט ואסטרוגנים וחומרים מוצילגיים אשר מסייעים במצבי עצירות ויובש במערכת העיכול.

זרעי שומר

משמשים כחלק מסיוע לתהליך ההרזיה, נחשבים לחלק בלתי נפרד מטיפול בכאבי בטן, עצירות, מחלות מעי, נפיחות וגזים. זרעי השומר טובים גם לנשים מניקות על מנת לייצר חלב, הם מכילים שמנים אתריים מחטאים ומרפים התכווציות בבטן. הם חשובים לשיפור תהליך העיכול כולו.

זרעי אניס

מכילים חומרים (Alpha-pinene, Creosol) שמסייעים למצבי ברוניטי או שעלת. היפוקרטס, אותו אני אוהבת לצטט רבות, קרא לאניס "תרופת פלא" לבעיות במערכת העיכול. זרעי האניס מסייעים רבות למצבי גזים, בחילות וריח רע מהפה ועושים בהם שימוש כחלק מפורמולה במצבים כגון תסמונת המעי הרגיז. ההודים נוהגים ללעוס זרעי אניס בסוף הארוחה כדי לסייע לעיכול.

זרעי קצח

לרוב אנו מוצאים את הקצח במאפים ולחמים, הרפואה העממית עושה בקצח שימוש למטרות רפואיות כגון טיפול בהתקרריות ונזלת, שפעת, חום גבוה, אסטמה וכמובן בעיות עיכול למיניהן - כולל תולעי מעיים. גם הקצח, כמו השומר, טוב לנשים מניקות (לא בהריון) לייצור החלב, הוא בעל תכונה משתנת ומעודדת הזעה (כנראה זאת הסיבה שעשו בו שימוש להורדת חום) ואף בעל תכונה נוגדת דלקת וכאב.

קצח בשימוש חיצוני מועיל לבעיות עור כגון פסוריאזיס ואקזמה – ניתן לטחון את הזרעים ולערבב אותם בשמן זית ודבש וכך נוצרת משחה נהדרת.

הטיפ החודשי

איך בוחרים שמן זית

שמן הזית הוא בעל סגולות ריפוי מופלאות (ראה למטה). בין הגורמים שאחראים על תכונותיו הם האנטי אוקסידנטים (נוגדי החמצון), ולכן, אם תדעו לבחור את הבקבוק הנכון מהמדף, תוכלו לעשות בשמן גם שימוש למטרות ריפוי וקוסמטיקה.

השוק הישראלי רווי בשמן זית מהול, מדולל במקרה הטוב, ובשמן זית שעבר תהליכים להוצאת הריח או תהליכי חימום במקרה הפחות טוב.



הנה כמה כללים לבחירת שמן זית איכותי:

1. **שיטת כבישה** - כמעט כולם מודעים לכך שקודם כל שמן הזית צריך להיות שמן זית מכבישה קרה בלבד, מאחר וכבישה חמה גורמת לשמן לאבד את סגולותיו.
2. **רמת חומציות** - חייבת להיות תווית של מועצת הזית: "כתית מעולה" בלבד! - התווית מצביעה על אחוז החומציות - רצוי שרמת החומציות תהיה פחותה מ- 1%, אם כי העדיפות היא לרמת חומציות נמוכה הרבה יותר: 0.3% למשל.
3. **תוקף** - מועצת הזית ממליצה על תוקף של שנתיים ממועד היצור – אל תתעצלו לבדוק את התאריך, השתדלו לרכוש שמן שיוצר לא מזמן.
4. **מקורות** – עצים שגדלים בטבע, בצורה אורגנית ובמזג אוויר מתאים (כמו בגליל העליון) הם הטובים ביותר להפקת שמן. לעומת זאת, יש להימנע משמן המופק מעצי זית המקבלים חומרי דישון והדברה.

סגולותיו של שמן הזית:

חשוב ביותר למניעת מחלות לב וכלי דם, מסייע להורדת הכולסטרול ולאזן לחץ הדם, מונע התקפי לב ואף מחלות כגון סרטן מעי גס. מצויין לבעיות עור ומשמש את תעשיית הקוסמטיקה הטבעית בשל תכולת ויטמין E והאנטי אוקסידנטים שבו.

על שמן זית טוב לא מתפשרים. מומלץ לרכוש את הטוב ביותר – שלמו עליו יותר אם צריך כדי לא לשלם בבריאותכם בעתיד.

לבריאות!

טיפים נוספים

ב **נטורוטבע** של חודש דצמבר, כתבתי כמה חשוב לשתות מים גם בחורף, אך מה לעשות שבחורף קשה יותר לשתות מים, אפילו אם הם בטמפרטורת החדר.

לכן, ניתן לאמץ אחד או יותר מהדברים הבאים:

- לשתות מים חמים / פושרים / רותחים סתם כך כמו ששותים תה – מאוד בריא!
- להכניס לתוך כוס מים רותחים תפוח מקולף וחתוך לרבעים. לחכות 10 דקות, להוציא את התפוח ולשתות לרוויה.
- לשתות מים עם נענע
- מים עם לימון



כאשר המים מקבלים טעם, זה מקל על השתייה ויכול להגביר את כמות המים הנצרכת.

מים חשובים גם לירידה במשקל, הם עוזרים לגוף לפנות ולסלק פסולת ורעלים וחשובים למניעה או לטיפול בעצירות ויובש במערכת העיכול.

שתו גם בחורף ורצוי לא מים קרים.

מתכון החודש סלט אורז

שאלתם את עצמכם פעם מדוע יותר ממחצית אוכלוסיית העולם צורכת אורז? או איך זה שדווקא אורז הוא מזון בסיסי בכל מדינה? אורז נחשב לדגן מופלא, מזין, קל לעיכול, אינו מכיל גלוטן והכי חשוב מבחינתי: הוא נייטרלי ונחשב למזון שאינו אלרגני. תמיד מומלץ לאכול אורז מלא, אך אם תרצו לבן העדיפו את הבסמתי שהינו עשיר יותר בויטמינים ומינרלים. האורז המלא עשיר בויטמיני B החשובים, בין היתר, לאיזון מערכת העצבים.



✨ **מצרכים (ל-4 מנות):**

- 1 כוס אורז מלא / לבן בסמתי (לפני בישול) פטרוזיליה קצוצה – כמות לפי טעם אישי
- חופן עלי נענע קצוצה דק
- שמיר קצוץ (למי שאוהב)
- 3 שיני שום קצוצות
- 2-3 בצלים ירוקים קצוצים
- עגבניות שרי חתוכות לרבעים
- 1 לימון
- חצי כוס שמן זית מכבישה קרה
- מלח
- פלפל שחור

✨ **אופן ההכנה:**

מכינים את האורז, מחכים שיתקרר לחלוטין ומעבירים לקערה. מוסיפים לו את כל הירקות העליים הירוקים, את השום ועגבניות השרי, סוחטים מיץ מהלימון ומוסיפים לסלט יחד עם השמן, המלח והפלפל. מערבבים ונהנים.

הערה:

באותה מידה ניתן לבחור ירקות אחרים ותיבול כראות עיניכם. ניתן להיות יצירתיים ולשלב אורז בסלט סלק או להשתמש באורז במקום בורגול שבדרך כלל שמים בסלט טבולה. ניתן להעשיר את הסלט בחופן של אגוזי מלך.

בתיאבון 😊

קישורים

דיאטת אורז: http://www.ayahod.com/?page=Data/De_tocsificaion/Rice_diet.htm

להתראות בחודש הבא,
איה הוד Rcp
נטורופתיה ורפואה משלימה